

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки.

Тяжёлая атлетика.

№ п/п	Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
1.	Быстрота	Бег на 30 м. (не более 5,0 с.)
		Бег на 60 м. (не более 8,0 с.)
2.	Скоростно – силовые качества	Прыжок вверх с места (не менее 64 см.)
		Прыжок вверх с разбега (не менее 128 см.)
		Прыжок в длину с места (не менее 252 см.)
		Прыжок в длину с разбега (не менее 460 см.)
3.	Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа за 10 сек. (не менее 8 раз)
		Подъём ног к перекладине в висе 100° (не менее 8 раз)
4.	Выносливость	Вис на перекладине с согнутыми руками (не менее 8 сек.)
5.	Скоростно – силовые качества	Прыжки на гимнастическую скамейку за 10 сек. (не менее 10 раз)
		Прыжки в длину с места (не менее 120 см.)